



# ರುಚಿಕರ ಕಿವಿಹಣ್ಣು

ಕಿವಿಹಣ್ಣು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದವರು ಯಾರು ಹೇಳಿ? ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಸಾದವರು ಕೂಡ ಕಿವಿಹಣ್ಣನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಸುಂದರವಾದ ಬಣ್ಣದಿಂದಲೂ ಕಿವಿಹಣ್ಣು ಜನರ ಗಮನಸೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ. ಸಿಹಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಹುಳಿ ಹುಳಿ ರುಚಿ ನೀಡುವ ಹಣ್ಣು ಎಂಥವರ ಬಾಯಿಲ್ಲೂ ನೀರು ತರಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಆಕ್ಟಿನ್ಯೋಲೈಡ್. ಈ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರ ಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅಂಶದಷ್ಟು ಕಿವಿಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಅನೇಕರು ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜಿಮ್ ಜೊತೆ ಡಯೆಟ್ ಮೊರೆ ಕೂಡ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಈ ಕಿವಿಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಫೈಬರ್ ಸತ್ತ ಇದೆ. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ಕಿವಿಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತಾರುಣ್ಯ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ, ಸುಖ ನಿದ್ರೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ಶೀತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಇದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ತೃಪ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಉಗುರಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ವಾರದಲ್ಲಿ 5-6 ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

## ■ ಹರ್ಷಿತಾ ಕುಲಾಲ್, ಪುತ್ತೂರು

# ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸವಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ



Along With HERBS

100% NATURAL

## ARECA TEA

HEALTHY • TASTY • REFRESHING

ಇತರ ಚಹಾಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಅರಕಾ ಟೀ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ



ಆರೋಗ್ಯಕರ • ರುಚಿಕರ • ಉಲ್ಲಾಸಕರ

5 ರುಚಿಕರ ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಪುದೀನ, ಶುಂಠಿ, ರೆಗ್ಯುಲರ್, ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ



ಪ್ರವೋಲ್ಕರ್: ಗ್ರೀನ್ ರೆಮಿಡೀಸ್, ಉಡುಪಿ  
+91 820 252 9023

ಕಸ್ತೂರ ಕೇರ್ ನಂ:  
+91 80 2672 6337 / +91 63610 08174

ಇ ಮೇಲ್: info@arecatea.in

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಷ್ಟ ಖರೀದಿಸಿ



www.arecatea.in ನಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ